

La receta saludable de...

JUNIO

Ensalada de brócoli, zanahoria y frutos secos

INGREDIENTES

Brócoli
Agua
Sal
Zanahorias

Aceite
Zumo de limón
Mostaza
Frutos secos

PREPARACIÓN

1. Cortamos el brócoli en ramilletes y lo cocemos en una cazuela con agua y sal durante 5 minutos.
2. Lo escurrimos y lo guaddamos.
3. Pelamos las zanahorias, las cortamos a trocitos y las juntamos con el brócoli.
4. En un tarro preparamos la vinagreta con aceite, zumo de limón y una pizca de mostaza para aderezar la ensalada.
5. Por último, picamos los frutos secos que más nos gusten y los añadimos al plato.

C/Sol 63, 2º2ª Sabadell (Barcelona)
691 608 358
info@nutrimedsabadell.com
www.NutrimedSabadell.com

Nutrimed Sabadell